

**Ефективність застосування парних вправ в підготовці
до рукопашного бою**Кирпенко В.М.¹, Маракушин А.І.¹, Попов Ф.І.²¹Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба²Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотація. У даній статті розкрито особливості застосування парних вправ (загальнорозвиваючі, спеціальні та бойові) в підготовці до рукопашного бою. Систематизовано парні вправи, що застосовуються в підготовці військовослужбовців до рукопашного бою.

Ключові слова: рукопашний бій; єдиноборства; парні вправи; військовослужбовці.

Досвід бойових дій в локальних конфліктах, які проходили за останні 30 років, у тому числі досвід Збройних сил України, набутий у ході проведення АТО і ООС, свідчить що велика кількість технічних засобів боротьби, щільне насичення поля бою вогнем та широка смуга штучних загороджень ускладнюють зближення протиборчих сторін для доведення ближнього бою до рукопашної сутички, але диверсійно-розвідувальної групи ДРГ стикаються систематично.

Підготовка до єдиноборства з протидіючим суперником обумовлює необхідність постійного спілкування з різноманітними партнерами, в зв'язку з чим парні вправи займають провідне місце в навчанні і тренуванні єдиноборців (Алексеев, & Єгоров, 2014; Анохін, 2014; Ермаков, & Бойченко, 2010; Озеров, Оленка, & Сухорада, 2012; Кирпенко, 2017).

У різних видах єдиноборств парні вправи називаються спарингами (бокс), контрами (фехтування), куміте (карате), навчальними переймами (самбо). Залежно від специфіки виду вони мають свої характерні особливості і в той же час вирішують однакові завдання: розвивають фізичні, психічні та морально-вольові якості, прищеплюють «почуття дистанції і супротивника», формують тактичне мислення (Бойченко, 2007).

Нами зроблена спроба систематизувати парні вправи, що застосовуються в підготовці військовослужбовців до рукопашного бою.

Парні вправи в підготовці до рукопашного бою можна розділити на 3 самостійні групи: загальнорозвиваючі, спеціальні та бойові вправи.

Парні загально-розвиваючі вправи можуть примінятися в підготовчих частини навчальних занять з рукопашного бою та комплексних занять з фізичної підготовки, в процесі ранкової фізичної зарядки та спортивної роботи з рукопашного бою, при самостійній тренуванні в прийомах і діях рукопашного бою. Вони спрямовані в основному на розвиток фізичних якостей, прищеплення навичок в діях з вагою і опором партнера, а також включають в

себе різноманітні пасивні і активні вправи для різних груп м'язів (Кирпенко, 2017).

Парні спеціальні вправи, як і загальнорозвиваючі, можуть проводитися в різних формах підготовки військовослужбовців до рукопашного бою. Вони включають в себе вправи в пересуваннях, в прийомах самостраховки, найпростіші єдиноборства і спрямовані в основному на вдосконалення та виконання раніше вивчених прийомів і дій, а також на формування у учнів «почуття дистанції і противника», вміння тактично «переграти» противника. Характерними особливостями цих вправ є застосування ігрового методу, наявність високого емоційного фону їх проведення, що обумовлює високе фізичне навантаження і щільність занять (Бойченко, & Машкевич, 2013).

Парні бойові вправи є найбільш ефективним засобом підготовки військовослужбовців рукопашному бою. Це пояснюється тим, що в процесі вправ учні не тільки вдосконалюються в техніці виконання окремих прийомів. У єдиноборстві з активно переміщається і чинять опір противнику, формується їх тактичне мислення, розвивається цілий комплекс рухомих навичок, фізичних і морально-вольових якостей, необхідних для успішного ведення рукопашної сутички в різній бойовій обстановці (Анохін, 2014).

Парні бойові вправи проводяться у вигляді обумовлених і вільних навчальних сутичок, в зміст яких включаються прийоми і дії, вивчені раніше на навчальних заняттях.

Парні бойові вправи на обумовлені дії по своїй методичній спрямованості діляться на вправи зі взаємодопомогою і вправи в протидії.

Вправи зі взаємодопомогою застосовуються переважно при розучуванні нових прийомів і дій, а також вдосконалення раніше вивчених. Вони сприяють закріпленню рухових навичок, розвитку загальної і спеціальної координації рухів, вироблення автоматизму у виконанні прийомів. Суть їх полягає в тому, що один з партнерів виконує обумовлений прийом або дію, а інший створює необхідні умови для його проведення, не пручаючись.

Вправи у протидії спрямовані, як правило, на вдосконалення швидкості у виконанні прийомів і дій і швидкості реакції учнів. Суть їх полягає в тому, що один з партнерів отримує завдання на виконання конкретного дії, а інший повинен захиститися певним способом і по можливості виконати відповідну дію. При цьому атакуючий може активно переміщатися і вибирати момент атаки, а його партнеру забороняється захищатися відходом і атакувати першим (Кирпенко, 2017).

Парні бойові вправи та вільні дії є найбільш складним і відповідальним етапом підготовки військовослужбовців до рукопашного бою. При їх виконанні вирішальне значення для тих, хто навчається має набуття досвіду ведення рукопашної сутички зі зброєю і без неї в різній обставинах і з різними противниками. Цей досвід допомагає учням швидко орієнтуватися в різноманітних умовах бою, швидко і тактично вірно приймати рішення,

правильно оцінювати своїх супротивників, виявляти їх сильні і слабкі сторони і в залежності від цього вибирати найбільш дієві прийоми для їх ураження.

Проведені нами педагогічні дослідження показали, що впровадження парних вправ в процес підготовки військовослужбовців рукопашного бою дозволяє у відносно короткі терміни добитися досягнення учнями досить високого рівня оволодіння навичками ведення рукопашної сутички.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, Н. А., & Єгоров, Д. Е. (2014). Методика обучения боевым приемам борьбы. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 141.
- Анохін, Є. Д. (2014). *Рукопашний бій: навч.-метод. посіб.* ЛВІ, Львів.
- Бойченко, Н. В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В., & Машкевич, П. Е. (2013). Подвижные игры в подготовке юных борцов. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 59-61.
- Ермаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2010). Техничко-тактичеська підготовка спортсменів-юніорів «киокушинкай» каратє при допомозі спеціальних технічеських засвідків. *Физическое воспитание студентов*, (4), 30-36.
- Кирпенко, В. М. (2017). *Рукопашна підготовка: навч.-метод. посіб.* ХНУПС, Харків.
- Озеров, Є. В., Оленка, Д. Г., & Сухорада, Г. І. (2012). *Організація і методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки: навч. посіб.* НАОУ, Київ.

Відомості про авторів:

Кирпенко Віталій Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Маракушин Андрій Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Попов Федір Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Надійшла до редакції 08.01.2020 р